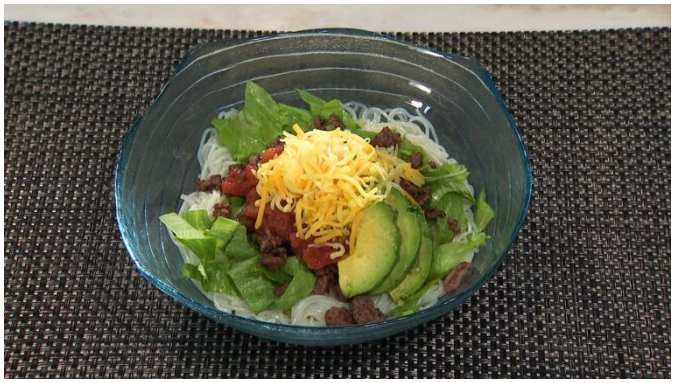
ヤミーさん考案そうめんレシピ

★タイ風グリーンカレーそうめん

【材料：２人分】
そうめん　200g
ロイタイグリーンカレー　１パック
豚こま切れ肉　100g
なす　２本
パプリカ　1/2 個
バジル　適量

【作り方】
1.豚こまは食べやすく切る。なす、パプリカは一口大に切る。
2.鍋にグリーンカレーを入れて中火にかけ、煮たったら、
　１の材料を加えて火が通るまで 10 分ほど煮る。
3.別の鍋に湯を沸かし、そうめんをパッケージの表示に従って茹で、
　流水で揉み洗いし、水気ザルにあげて水気をしっかり切る。
4.そうめんとカレーをそれぞれ器に盛り付け、そうめんをグリーンカレーにつけて食べる。

★メキシコ風サルサそうめん



【材料：１人分】
そうめん　100g
サルサソース　大さじ４
シュレッドチーズ　20g
合挽き肉　50g
レタス　１枚
アボカド　薄切り適量
オリーブオイル　大さじ２
塩･コショウ　少々

【作り方】
1.レタスを細切りにしアボカドを切る。
2.フライパンに合挽き肉を入れ、塩･コショウで炒める。
3.鍋に湯を沸かし、そうめんをパッケージの表示に従って茹で、流水で揉み洗いし、
　水気ザルにあげて水気をしっかり切り、そうめんとオリーブオイルをボウルに入れ、和える。
4.器に３を乗せ その上にレタス･合挽き肉･サルサソース･アボカドをのせる。
5.仕上げにシュレッドチーズをのせる。

今泉マユ子さん考案そうめんレシピ

★冷汁風そうめん

【材料：１人分】
流水麺そうめん　１人分
さんま蒲焼　１缶
牛乳　200ml
顆粒だし　小さじ1/2
おろしにんにく　小さじ1/2
すりごま　大さじ１
きゅうりぬか漬け（輪切り）　適量
みょうが（小口切り）　適量

【作り方】
1.器にさんま蒲焼を缶汁ごと入れほぐす。
2.牛乳 200ml を入れる。
3.おろしにんにく･顆粒だし･すりごまを加え混ぜる。
4.流水麺を入れる。
5.きゅうり ぬか漬け みょうがをのせる。

★冷やし茶漬けぶっかけそうめん

【材料：１人分】
流水麺そうめん　１人分
お茶漬けの素　１袋
しらす干し　小さじ1
青じそ　適量
みょうが　適量
温泉卵　１個
水　150ml

【作り方】
1.器にお茶漬けの素を入れ 水で溶かす。
2.流水麺を入れる。
3.みょうが･青じそをのせる。
4.しらす干しを入れる
5.温泉卵をのせる。

★ツナサラダ豆腐そうめん

【材料：１人分】

豆腐そうめんごまつゆ　１人分
サラダ菜　適量
ツナ缶　１缶
コーン　適量
冷凍枝豆　適量
マヨネーズ　適量
黒コショウ　適量

【作り方】

1. 豆腐そうめんの水を切り、付属のごまつゆを入れて麺とからめる。
2.冷凍の枝豆をさやから出しボウルに入れ、そこに コーン、ツナ缶、マヨネーズを加え 和える。
3.お皿にサラダ菜を敷き豆腐そうめんを盛り付け、その上に和えたツナの具をのせ、
　仕上げに黒コショウをかける。